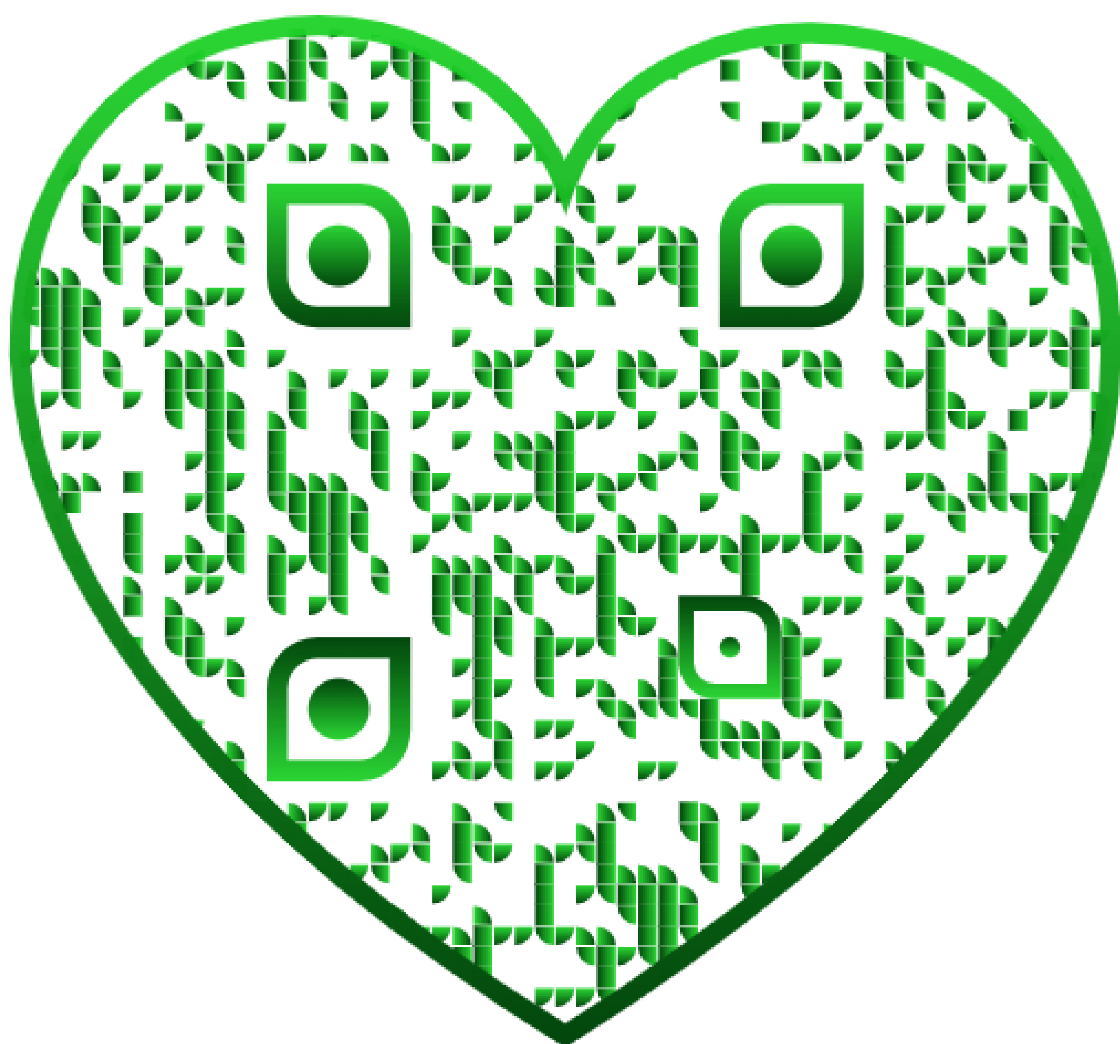
Livro Pronto

AROMATERAPIA

TRANSFORMANDO VIDAS DE DENTRO PARA FORA VOL .1



LORRANE ESPINDOLA



Aromaterapia

Transformando Vidas de Dentro para Fora Vol. 1

Lorrane Espindola

Editora Livro Pronto



Livro
Pronto

Direitos autorais © 2020 Lorrane Espindola

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação, ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a permissão expressa por escrito da editora.

Design da capa por: Robson
Edição e Revisão: Lorrane Espindola

Agradecimento Especial

“ ... E lembre-se sempre de agradecer. A energia da gratidão abre campo para abundância e prosperidade que carrega a força vital do sol, que sempre vai brilhar para todos.”
Meu especial agradecimento ao meu marido Rodrigo, que me apoia, compartilhando comigo a experiência dos óleos essenciais, encontrando resultados muito positivos. Na busca permanente de evolução e construção em nosso lar, nosso lugar de paz.
Minha líder Carol Sousa, que me incentivou a mergulhar no universo da Aromaterapia. Dividindo conhecimentos e transformando minha vida de dentro para fora.
E a todos os amigos que contribuíram com suas sugestões e experiencias. Sem seus valiosos conhecimentos não me teria sido possível concretizar este trabalho.
Esse é o início de um projeto, em um ciclo de aprendizagem e transformação constante, através da aromaterapia e bem-estar.
Deixo a vocês minha GRATIDÃO!

Índice

Página do título
Direitos autorais
Dedicatória
Introdução
1. Benefícios da Aromaterapia
2. História da Aromaterapia
3. Faça Massagens para Melhorar o Bem-Estar
4. O poder do toque e o benefício dos aromas
5. Relaxando através de um banho de aromaterapia
6. Conhecendo os óleos de aromaterapia
7. Descobrindo as maravilhas dos óleos essenciais
8. Óleos Essenciais Perigosos
9. Benefícios naturais da Aromaterapia
10. Incenso na Aromaterapia
Conclusão
Sobre o autor

Introdução

Aromaterapia é uma das indústrias que mais vem crescendo no mundo. Com a moda das atividades que visam o bem-estar, como a ioga, parece que a aromaterapia chegou para ficar para os próximos anos.

De fato, ela é uma das práticas mais populares em termos de medicina holística e alternativa.

Ela está sendo praticada em clínicas e hospitais no tratamento para alívio de dores, especialmente durante o trabalho de parto e com quimioterapia, à reabilitação de pacientes com doenças cardíacas, ao alívio do estresse e ao relaxamento dos músculos nos spas diurnos, até produtos de beleza e cosméticos sendo produzidos com alquimias dos óleos essenciais.

A pratica da aromaterapia tem chegado aos lares como método natural de tratar problemas comuns como alergias, limpeza de cômodos, controle emocional e auxilio em tratamento de doenças crônicas, sem o uso de remédios convencionais. Tudo isso, além do perfume deixado no ambiente.

Mas, além de velas, loções e aromas, o que define a aromaterapia e como ela pode nos ajudar?

Aromaterapia é a prática de usar óleos de extratos vegetais para fins medicinais, de relaxamento e aromáticos. Esses óleos são chamados de óleos essenciais, que são usados e combinados com outros ingredientes para produzir perfumes, loções e outros produtos de beleza, cuidados com a pele e cabelos.

De fato, todos os produtos com o seu perfume de plantas favorito, como Rosa, Lavanda e Camomila, são resultados da prática da aromaterapia. Dizem que a aromaterapia também pode melhorar o humor e aliviar o estresse. Bem por isso, a técnica também é usada em salas de massagem e spas para relaxar os clientes.

Um dos aromas mais conhecidos na aromaterapia é a lavanda, que as pessoas podem encontrar em todos os rótulos de produtos em mercearias e lojas de beleza. Desconhecido para muitos, a lavanda também pode ser usada no tratamento de feridas, bem como no aprimoramento da memória. Também pode ser usado como um auxílio para dormir, pois ajuda a aliviar a ansiedade e a insônia.

Além da lavanda, outros produtos de aromaterapia realmente populares são aqueles com aromas de rosa, eucalipto, limão, bergamota, canela, alecrim e jasmim.

O uso de óleos essenciais é uma prática antiga, que vem ocorrendo há séculos. Teve inicio com os gregos, que inventaram o método de destilar. E através de processo de destilação foi, então, possível extrair os óleos das plantas.

Os próximos a adotarem a prática foram os egípcios, que a incorporaram em suas tradições e costumes. Os óleos vegetais eram usados em seus diversos arranjos religiosos e até no enterro de seus mortos. De fato, arqueólogos que desenterraram tumbas no Egito encontraram extratos de plantas e restos de corpos.

Também foram os egípcios, que usaram os extratos de plantas pela primeira vez para fins cosméticos e aromáticos.

Os próximos na fila foram os romanos, que descobriram o uso dos óleos essenciais como remédio. Hipócrates, o pai da medicina, é conhecido por usar óleos vegetais em seu trabalho como médico no período.

Foi apenas na década de 1920 que a prática ganhou o nome "aromaterapia", que foi inventado por *René Maurice Gattefossé*, químico francês, que utilizou o processo em seu próprio trabalho. Recém conhecida para muitos, a aromaterapia tem muitos ramos.

Um desses ramos é a Terapia Doméstica, que trata do uso da prática de auto tratamento e do uso dela na fabricação de perfumes e cosméticos.

Também é usado na prática médica e esse ramo é chamado de aromaterapia clínica. Por fim, o ramo que lida com o uso da aromaterapia na psicologia dos odores e seus efeitos nas pessoas são chamados de Aromaquologia.

Você escolhe a maneira como a aromaterapia vai influenciar sua vida.

1. Benefícios da Aromaterapia

Aromaterapia, como todas as práticas da nova era, está caminhando para o sucesso. Todo mundo quer praticar ioga ou fazer uma massagem com aromas que relaxam não apenas o corpo, mas também a alma.

A terapia pode ser pelo olfato, que ao ser inalado, manda uma mensagem ao cérebro pele, em que o óleo entra na corrente sanguínea. A partir daí, há diversas formas de aplicação, como massagens, sabonetes e banhos.

Os benefícios da aromaterapia são físicos, mentais e estão diretamente ligados à escolha dos óleos essenciais e sua correta utilização. Há óleos que estimulam o sistema nervoso, outros que acalmam e ainda os que aumentam a concentração - ótimos para estudantes, por exemplo. Uma vez escolhido o efeito e o óleo essencial, é necessário focar na melhor forma de utilizá-los, pois existem maneiras de uso específicas para estimular cada ponto positivo.

Os benefícios da aromaterapia para a saúde não podem mais ser considerados placebo. O acúmulo de evidências agora mostra que a fragrância de flores e outros compostos voláteis de plantas podem ser uma alternativa tão poderosa quanto certos medicamentos.

Mas, junto com sua crescente popularidade, está o crescente número de perguntas sobre o processo. O que é isso? O que faz funcionar? É seguro? Realmente acalma os nervos e relaxa os músculos?

Aromaterapia é a prática ou uso de extratos de óleo de plantas por seus benefícios medicinais e aromáticos, a fim de melhorar o bem-estar psicológico, espiritual e físico. A verdadeira aromaterapia não inclui o uso de óleos usados apenas para fragrâncias. Estes são considerados produtos não naturais porque já foram adulterados nos laboratórios.

A maioria pensa que a aromaterapia é uma nova descoberta, mas a verdade é que a prática do uso de óleos essenciais para fins medicinais e aromáticos vem ocorrendo há séculos. Tudo começou com os gregos e os egípcios, que usavam um processo de destilação bruto para extrair óleos das plantas e flores da região.

Um dos principais benefícios da aromaterapia está na melhoria do estado psicológico e mental de uma pessoa. A aromaterapia pode ajudar a relaxar a mente e se livrar do estresse diário de que muitas pessoas sofrem. Pode aliviar o humor e aliviar os sintomas de estresse, como sentimentos de depressão, peso e tristeza.

Obviamente, não pode curar problemas psicológicos reais. E se você estiver pensando nesses termos, ficará desapontado. Aromaterapia apenas ajuda a aliviar os efeitos emocionais do estresse, mas não as causas subjacentes e os problemas psicológicos.

Há também alegações de que a aromaterapia tem fins medicinais e tem, mas não cura diretamente uma doença. Serve para fortalecer o corpo da pessoa e também acalmar seus medos para que eles possam lidar melhor com a doença. Aromaterapia também pode aliviar os sentimentos de náusea ao ter uma doença. Isto é especialmente verdade com pessoas que estão em quimioterapia.

Além disso, a aromaterapia pode melhorar o sistema imunológico, o que é uma grande vantagem no combate a doenças e enfermidades. Como nas alegações de bem-estar psicológico, a aromaterapia não pode curar uma doença.

Outro benefício que a aromaterapia proporciona na melhora de doenças comuns, como indigestão, acne e outros problemas de pele, além de TPM e menstruação. Sabe-se que a terapia ajuda a parar a dismenorreia, uma condição em que uma pessoa sente dor na área abdominal devido à menstruação.

Os óleos essenciais também são usados e combinados com algumas fórmulas para o cuidado do cabelo, porque são conhecidas por manter o cabelo saudável e brilhante. O mesmo acontece com os cuidados com a pele.

Aromaterapia também pode ajudar a lidar e lidar com várias emoções. De fato, existem extratos de plantas especiais que podem ser usados para esse fim. A raiva, por exemplo, pode ser aliviada por jasmim, laranja, camomila romana, rosa e Ylang Ylang, enquanto a ansiedade pode ser tratada com extratos de plantas como bergamota, gerânio, cedro, tangerina e lavanda.

A confiança pode ser melhorada com um toque de Cypress, Bay Laurel e Rosemary, enquanto a depressão pode ser aliviada por Clary Sage, Helichrysum, Neroli, Sandoli, Sândalo, Incenso e Mandarim.

2. História da Aromaterapia

Em sua definição exata, a aromaterapia é o processo de usar óleos vegetais voláteis para tratar não apenas o bem-estar físico de uma pessoa, mas também sua saúde psicológica e mental.

Desde as décadas passadas, as gavetas do farmacêutico foram preenchidas com óleos essenciais que foram utilizados no tratamento de doenças e outros problemas de saúde. De fato, a prática de usar óleos existe há quase mil anos. No entanto, foi apenas no século 20, quando o termo aromaterapia foi usado.

Tudo começou com os chineses, que estão entre as primeiras culturas a incorporar a prática em suas tradições. Eles usam os óleos vegetais e a queima incenso para ajudar a criar equilíbrio no corpo e harmonia com a natureza.

Mais tarde, os egípcios adotaram a prática e criaram um antigo protótipo de destilador que extrai o óleo de cedro de forma grosseira. Os óleos que extraem da planta são vendidos nos mercados de seu país. Há quem afirme que a Pérsia e a Índia foram as que inventaram o processo de destilação, mas é claro que nada foi provado ainda.

Com o passar do tempo, os egípcios começaram a extrair óleos de diferentes plantas. Além dos cedros, eles usam cravo, noz-moscada, canela e mirra. Esses óleos também foram usados no embalsamamento de seus mortos. De fato, quando uma tumba egípcia foi aberta no início do século 20, restos e vestígios dessas plantas foram vistos em algumas partes do corpo. Os arqueólogos foram capazes de cheirar o perfume.

Os egípcios também usavam os aromas e os óleos em alguns de seus rituais, especialmente aqueles de natureza espiritual. Alguns também usavam os óleos como remédios, enquanto as mulheres os usavam como perfumes e cosméticos. De fato, acredita-se que a palavra perfume tenha vindo da palavra latina fumum, que significa fumaça.

Há alegações de que os homens também usavam fragrâncias como as mulheres, mas eles tinham um método interessante de fazer. Eles colocavam um cone sólido de perfume em suas cabeças, que derretiam gradualmente até que o perfume e o óleo cobrissem todo o corpo.

Os gregos também usavam perfumes, mas é claro que tudo foi creditado aos deuses de sua mitologia. Ainda assim, o uso de óleos vegetais como perfume tomou vida própria e logo Megallus produziu um perfume a partir da mirra, que é um óleo graxo.

Seu perfume chamado Megaleion não só teve benefícios aromáticos, como também pode curar feridas e demonstrou ter uma propriedade anti-inflamatória para a pele.

Também foram os gregos que estabeleceram os propósitos medicinais das plantas. De fato, o pai da medicina, Hipócrates, praticou o uso de plantas por seus benefícios aromáticos e medicinais.

Armado com o conhecimento que obtiveram das civilizações dos egípcios e gregos, Roman Discorides escreveu um livro chamado De Materia Medica, que ensaia as diferentes propriedades de até 500 plantas.

No século 11, um processo chamado tubo de refrigeração espiralado foi inventado. Isso teve um grande impacto na destilação de óleos essenciais. Avicenna, um persa, foi quem criou o protótipo, que permitiu que o vapor e o óleo da planta esfriassem, para que pudessem ser extraídos melhor e mais rapidamente do que outras máquinas de destilação.

Por causa desta invenção, o foco voltou a ser os benefícios dos óleos vegetais essenciais.

3. Faça Massagens para Melhorar o Bem-Estar

Aromaterapia é uma maneira maravilhosamente natural de tratar doenças comuns. Funciona estimulando a conexão entre o cérebro e o corpo, usando o sentido olfativo como ponto de estímulo.

O uso da aromaterapia pode ser incorporado à vida cotidiana através do uso de velas de aromaterapia, sabonetes e outros. No entanto, para poder obter todos os benefícios da aromaterapia, você deve levar a sério e aprender tudo sobre a aplicação tópica de óleos essenciais de aromaterapia nas áreas afetadas para uma experiência completa de cura.

Qual a melhor maneira de incorporar a aplicação tópica de óleos essenciais do que usá-lo para uma massagem de aromaterapia? Você pode desfrutar de uma massagem de aromaterapia com um parceiro ou por conta própria.

Tudo o que você precisa fazer primeiro é aprender e entender quais óleos essenciais são melhores para o que é capaz de começar a massagem com aromaterapia.

Quando você decidir qual óleo essencial usar, precisará misturar seu óleo essencial com um óleo transportador de sua escolha e a proporção usual é de 10 gotas de óleo essencial por ml de óleo transportador.

Você pode usar diferentes técnicas de massagem com sua massagem de aromaterapia. No entanto, pode ser benéfico fazer algumas pesquisas sobre a melhor forma de combinar sua

massagem de aromaterapia com a estimulação adequada do ponto de acupuntura para obter o melhor efeito.

Uma massagem de aromaterapia é maravilhosa porque você está envolvido com as fragrâncias aromáticas do seu óleo essencial preferido e, ao mesmo tempo, está obtendo os benefícios diretos da aplicação tópica desses mesmos óleos. Quer você esteja dando ou recebendo a massagem, ambas as partes se beneficiarão com esta técnica de aromaterapia.

Se você estiver fazendo a massagem com aromaterapia, escolha uma área tranquila e relaxante em sua casa para fazer isso. Talvez você possa fazer sua própria massagem com aromaterapia após um maravilhoso banho de aromaterapia.

Você pode massagear os óleos essenciais escolhidos dentro do conforto quente do seu banheiro enquanto ainda desfruta do brilho do banho de aromaterapia.

Dessa forma, você se beneficia de cheirar os aromas dos óleos essenciais, mas também sua massagem induz a introdução de sangue oxigenado fresco na área que você está massageando.

Além disso, a aplicação do óleo essencial na área escolhida proporcionará alívio instantâneo ao penetrar nas camadas da pele.

Para uma massagem de aromaterapia, você pode desfrutar em solidão, mas em total relaxamento, você pode empregar os serviços de um massagista profissional. Você pode trazer sua própria mistura caseira de óleo de massagem de aromaterapia ou se beneficiar de um pacote profissional de aromaterapia no seu spa favorito.

Se você decidir usar a massagem de aromaterapia sozinho, com um parceiro ou com um profissional, não deixe de aproveitar ao máximo. Situe-se em uma posição relaxante em uma área igualmente relaxante. A partir daqui, você pode respirar e sentir o caminho para uma melhor saúde e disposição.

Uma última dica para entrar na massagem de aromaterapia: use os tipos certos de óleos essenciais para as doenças ou problemas correspondentes. Por exemplo, se seu objetivo é aliviar uma dor de cabeça, basta massagear na parte de trás do pescoço uma mistura de alecrim e óleo de lavanda. No entanto, se estiver com músculos doloridos e articulações cansadas, tente uma mistura de uma parte de cada eucalipto, manjericão e sálvia combinada com 4 partes de seu óleo favorito, como amêndoa doce ou jojoba.

4. O poder do toque e o benefício dos aromas

A etimologia da palavra massagem pode ser rastreada até a palavra grega "massagista", que traduzida livremente significa "amassar".

Em nosso estilo de vida agitado e rápido, a massagem se tornou algo de luxo e indulgência. No entanto, já em tempos antigos e civilizações gregas, persas e chinesas, a massagem tem sido usada como tratamento medicinal para doenças comuns. Foi usado principalmente como medicina preventiva e recebeu uma associação sublime ou espiritual.

A sabedoria desses povos antigos deve ser incorporada à perspectiva moderna. A massagem pode muito bem ser usada nesta era como uma espécie de terapia preventiva.

Se alguém reservar um tempo para traçar as relações entre doenças e suas causas, perceberá que muitas das doenças modernas que ocorrem sobre o indivíduo moderno se devem principalmente ao estresse e a um estilo de vida hiperativo.

A massagem regular ajudará a manter um equilíbrio entre uma vida agitada e uma vida relaxada e livre de estresse. Dessa forma, em vez de criar uma tensão entre esses dois mundos, você pode criar harmonia e equilíbrio. Para melhorar ainda mais a experiência de uma massagem, a aromaterapia pode ser incorporada à massagem.

Isso pode ser feito usando um óleo de massagem de aromaterapia durante a sessão de massagem. Dessa forma, você

pode aproveitar o poder do toque combinado com os benefícios da aromaterapia.

Qualquer que seja a técnica de massagem empregada seja Shiatsu, massagem sueca ou uma combinação, o benefício de usar um óleo de massagem de aromaterapia dobrará os resultados benéficos da sua sessão de massagem.

No entanto, lembre-se de adquirir a assistência de massoterapeutas qualificados, pois indivíduos não treinados podem causar mais mal do que bem quando se trata de praticar técnicas de massagem.

Depois de encontrar um profissional qualificado, antes de iniciar a sessão de massagem, você deve informar o seu terapeuta sobre o que deseja alcançar e fornecer um histórico pessoal, para que ambos possam decidir qual o melhor tipo de massagem terapêutica que será melhor, tendo em vista sua experiência pessoal e sua situação.

Decida qual óleo de massagem da aromaterapia usar para sua situação. Por exemplo, se você precisar de uma massagem revigorante e relaxante, pode optar por usar uma mistura de rosa para o seu óleo de massagem de aromaterapia.

Esta mistura consiste em um pouco de sândalo, rosa e jasmim. Feito corretamente, o uso deste óleo de massagem de aromaterapia em sua massagem fará maravilhas pelo seu humor e seu corpo.

Você deve se lembrar de planejar adequadamente o horário de sua massagem, embora possa começar o dia com uma massagem usando um óleo de massagem de aromaterapia, lembre-se de que não deve tomar banho pelo menos 8 horas após a sessão para permitir que o óleo de massagem de aromaterapia seja totalmente absorvido pelo corpo.

Voltando ao uso de óleos de massagem de aromaterapia, você não deve ter medo de tentar fazer suas próprias misturas. Você encontrará receitas em livros e online para óleos de massagem de aromaterapia, no entanto, isso não deve limitar você a usar apenas essas receitas.

Depois de obter certa proficiência e conhecimento sobre os óleos essenciais e seus benefícios, experimente fazer sua própria mistura perfeita para um óleo de massagem de aromaterapia. Dessa forma, cada experiência pode ser única e maravilhosa ao mesmo tempo e pessoalmente adequada às suas necessidades.

5. Relaxando através de um banho de aromaterapia

Um dia cansativo no escritório com a cabeça pesada e os músculos do corpo um pouco doloridos desaparecerão após um banho quente ou uma massagem. Infelizmente, os preços desses serviços são muito caros, portanto, isso não pode ser feito regularmente.

Se os mesmos óleos aplicados ao corpo podem fazer maravilhas, por que não usar a mesma coisa simplesmente inalando-o? Esta ideia trouxe a aromaterapia e estudos mostraram que mais pessoas estão entrando nela.

Aromaterapia vem de óleos extraídos de plantas ou árvores. Alguns exemplos são camomila, jasmim, lavanda, sândalo e ylang-ylang. Estes são embalados em garrafas pequenas e derramar algumas gotas em água morna ou usar velas perfumadas tem um efeito incrível sobre a pessoa.

Mas o que torna um banho de aromaterapia tão eficaz? A chave para isso são os vários aromas que entram pelas narinas e depois enviam um sinal para o cérebro. Dá à pessoa uma certa elevação, fazendo com que se sinta feliz e revigorado.

Isso realmente torna o banho de aromaterapia diferente, porque o perfume do sabão ou do xampu usado nunca pode ser comparado ao que os óleos têm a oferecer. Depois de ficar na banheira por talvez quinze minutos a vinte minutos, o indivíduo pode se levantar e depois tomar um banho para lavar tudo.

O bom dessa nova tendência para aliviar o estresse é que um banho de aromaterapia pode ser feito em casa. Isso realmente economizará alguns reais em vez de ir ao spa, especialmente quando os diferentes óleos podem ser comprados on-line ou em uma loja.

Às vezes, em vez de usar apenas um perfume, é possível misturar algumas gotas para criar algo que terá um efeito mais forte.

Um bom exemplo que ajudará a aliviar as dores no corpo é a mistura de 20 gotas de óleo de lavanda, 10 gotas de alecrim e amora, 5 gotas de hortelã-pimenta e óleo de cipreste misturado com um pouco de óleo de massagem para fazer a dor desaparecer.

Outra ótima ideia para misturar na água morna é 20 gotas de gerânio, 10 gotas de bergamota e ylang ylang, com 5 de incenso e madeira de cedro. Também deve ser misturado novamente com o óleo de massagem antes de colocá-lo.

Além de óleo e velas, alguns até tentaram usar sais de banho que se dissolvem na água. Você também pode por uma música suave ao fundo, transformando o banheiro em um spa em miniatura.

Antes de tentar qualquer coisa, será uma boa ideia verificar se o indivíduo é alérgico a algum dos óleos usados. Às vezes, é necessário fazer alguns experimentos ao misturar um perfume com o outro para poder aproveitar a experiência. Você pode descobrir algo novo que nunca foi tentado até agora.

Você deve estar ciente de que a aromaterapia não é a solução para alguém que sofre de uma doença grave. No entanto, estudos mostraram que isso pode ajudar a melhorar ou até fortalecer o sistema imunológico.

Portanto, na próxima vez em que você se sentir estressado (a), em vez de tomar algum remédio, talvez não seja uma boa ideia ficar na banheira para poder recarregar todas essas baterias e se preparar para outro dia no escritório.

6. Conhecendo os óleos de aromaterapia

Desde os primeiros dias da civilização no Egito, muitas pessoas têm usado a aromaterapia no cotidiano de suas vidas. Sem os meandros da cura moderna, as pessoas naquela época só recorriam à medicina tradicional e alternativa para aliviar a dor física.

Mas, devido ao surgimento da ciência moderna no campo da medicina, essa tradição de cura usando recursos naturais desapareceu lentamente.

Hoje, porém, com a tendência de voltar ao natural e ao básico, a aromaterapia está se tornando bastante popular no mundo da cura por conta de suas propriedades terapêuticas.

Geralmente, a aromaterapia envolve o uso de óleos de aromaterapia derivados de várias partes das plantas. Acredita-se que esses óleos de aromaterapia contenham propriedades terapêuticas que ajudam muito os pacientes a se recuperar e curar eventualmente.

Óleos na Aromaterapia

Basicamente, a aromaterapia se refere à técnica de cura que utiliza óleos aromáticos extraídos e destilados de diferentes plantas para criar uma sensação de bem-estar físico e psicológico.

A forma mais comum de usar o óleo de aromaterapia é através da inalação, colocando uma pequena gota do óleo de aromaterapia escolhido em um pedaço de tecido facial ou pano macio.

Além de inalá-lo usando um pano ou um lenço de papel, você também pode colher os benefícios do óleo de aromaterapia através da inalação de vapor que envolve o uso do óleo de aromaterapia deixado em uma tigela com água quente. Os óleos de aromaterapia - quando usados em conjunto com um óleo transportador - também são uma ótima maneira de uma massagem relaxante ou um banho relaxante.

Além de usar o óleo de aromaterapia como um meio calmante, isso também pode ser usado para resolver problemas domésticos comuns, como cozinha, gaveta ou sala com mau cheiro.

Vários óleos, como lavanda, citronela e hortelã-pimenta, também podem ser repelentes eficazes de insetos e repelentes naturais de insetos.

Você pode fazer isso colocando algumas gotas de óleo em bolas de algodão e coloque-as em locais onde os insetos geralmente prosperam como portas e janelas.

Como existem inúmeras maneiras aparentemente em que se podem usar os óleos da aromaterapia é necessário se familiarizar com as coisas que você deve considerar antes de comprar ou adquirir óleos.

Realize uma pequena pesquisa antes de usar um óleo específico. Como cada tipo de óleo tem qualidades terapêuticas variadas, você não pode garantir que o produto que planeja comprar não cause danos a você. Certifique-se de saber quais são as propriedades a serem usadas para um propósito específico de doença.

Seja meticuloso sobre o conteúdo. A primeira coisa que você deve considerar na compra de óleo é o recipiente. Se você vir um óleo essencial que é colocado em uma garrafa transparente ou em uma garrafa de plástico, desconsidere-o porquê provavelmente a falta ou a luz excessiva podem ter danificado as propriedades intrínsecas do óleo de aromaterapia. Certifique-se de comprar óleos

de aromaterapia que são colocados em garrafas coloridas para garantir a qualidade.

Verifique a etiqueta. Ao verificar o rótulo, você pode garantir que o óleo de aromaterapia que planeja comprar seja puro. Evite comprar os frascos que dizem "perfume" ou "óleo de fragrância", pois não contêm óleos puros de aromaterapia extraídos de plantas.

Examine cuidadosamente o frasco quanto à data de validade. Se a garrafa tiver poeira na tampa ou ao redor do recipiente, não a compre, pois isso indica que o produto que você planeja comprar é antigo e provavelmente perdeu o cheiro aromático e as propriedades curativas.

Considere o preço. Como os óleos puros de aromaterapia são extraídos e destilados de várias plantas, os preços variam drasticamente. Lembre-se de que os óleos puros de aromaterapia terapêutica derivados de plantas exóticas são mais caros do que os derivados de plantas comuns.

7. Descobrindo as maravilhas dos óleos essenciais

Mesmo antes do início da civilização moderna, os óleos essenciais foram derivados e usados para curar, relaxar e restaurar pessoas. A história diz que os egípcios administraram o uso desses óleos essenciais em suas vidas cotidianas.

Mas, devido ao surgimento da cura moderna, essa prática de cura usando aromas desapareceu lentamente.

No entanto, o impacto do uso de óleos essenciais na cura recuperou seu devido lugar. Misturados ao termo "aromaterapia", os óleos essenciais agora desempenham um papel importante na terapia "holística" - curando não apenas o corpo, mas também a mente e as emoções. Hoje, acredita-se que os óleos essenciais estejam presentes em quase todos os produtos aromáticos, como óleos essenciais, absolutos, resinoides e concretos.

Uma das tendências quando se trata de cura é o surgimento da aromaterapia ou o uso de substâncias perfumadas selecionadas - chamadas de óleos essenciais - em loções e inalantes, em um esforço para afetar o humor e promover a saúde.

Frequentemente administrado por meio de uma massagem, o uso de óleos essenciais de aromaterapia tornou-se bastante popular devido às suas propriedades terapêuticas que entram diretamente na pele de uma pessoa e na corrente sanguínea. Além de usá-lo através de uma massagem, os óleos essenciais de aromaterapia também são usados na forma de compressas quentes e frias, em banhos ou simplesmente por inalação.

O uso de óleos essenciais também está sendo adaptado, mesmo em vários hospitais, porque acredita-se que esses óleos ajudam muito o alívio do estresse, a depressão e até ajudam o paciente a controlar ou tolerar a dor.

Além de tirar proveito de suas propriedades calmantes e terapêuticas, os óleos essenciais de aromaterapia também estão sendo usados para tratar vários problemas de pele e reduzir os efeitos da referida doença. Além destes, os óleos essenciais de aromaterapia também são conhecidos por aliviar a dor e aliviar o estresse e a depressão.

Aromaterapia envolve basicamente o uso de óleos essenciais e absolutos puros. Os óleos essenciais - que são derivados de diferentes plantas reunidas em todo o mundo - são substâncias altamente perfumadas, complexas e voláteis, com graus variados de fragrância, complexidade e volatilidade.

Conhecidos como os extratos mais potentes e concentrados de várias partes de flores, frutas, folhas, especiarias, raízes e madeiras - acredita-se que cada tipo de óleo essencial emulsiona e contém uma certa energia aromática.

Comparado aos óleos gordurosos ou vegetais, os óleos essenciais são mais voláteis por natureza. Especialistas dizem que os principais grupos funcionais dos óleos essenciais que estão sendo usados atualmente na aromaterapia incluem Monoterpenos, ésteres, aldeídos, cetonas, óxidos, álcoois e fenóis.

Os Monoterpenos são os óleos essenciais de aromaterapia que contêm propriedades bactericidas, antivirais e antissépticas que podem causar irritação na pele quando não utilizados adequadamente. Exemplos disso incluem limões, pinheiros e incenso. Ésteres, por outro lado, são aqueles que são fungicidas, sedativos e bastante agradáveis como a bergamota, a sálvia e a lavanda.

Embora os aldeídos sejam conhecidos por conter propriedades sedativas e antissépticas como melissa, capim-limão e citronela, as cetonas são aquelas que ajudam a aliviar o congestionamento, ajudam no fluxo de muco, mas podem ser muito tóxicas com o uso excessivo.

Exemplos disso é a erva-doce, hissopo e sálvia. Os óxidos são aqueles que têm qualidades expectorantes e bactericidas, como alecrim e chá de árvore.

Embora se saiba que os álcoois contêm qualidades antissépticas, antivirais e edificantes presentes em plantas como jacarandá, gerânio e rosa, os fenóis têm propriedades bactericidas e estimulantes fortes que podem ser bastante importantes para a pele, como cravo, tomilho ou orégano.

8. Óleos Essenciais Perigosos

Alguns óleos essenciais são muito perigosos. Esses óleos não devem ser vendidos, mas ainda podem ser comprados pela Internet ou em lojas menos respeitáveis.

Outros podem ser seguros em alguns casos, mas podem ser bastante perigosos se usados em determinadas circunstâncias. Antes de assumir um plano de aromaterapia, reserve um tempo para entender quais óleos são seguros. Lembre-se de que apenas porque algo é natural não significa necessariamente que não é prejudicial à sua saúde.

.Alecrim, sálvia comum, hissopo e tomilho nunca devem ser usados se você tiver pressão alta, Erva-doce, hissopo, sálvia e alecrim devem ser evitados se você tiver epilepsia.

.Os diabéticos não devem usar angélica.

.Aqueles que sofrem de hipoglicemia devem ficar longe do gerânio.

.Os que sofrem de problemas renais devem ser cautelosos se usarem zimbro, sândalo ou coentro.

.As gestantes devem evitar zimbro, hissopo, sálvia, hortelã-pimenta, limão, erva-doce, limão verbana, alecrim e verde-inverno.

.A sálvia não deve ser usada enquanto bebe, pois intensifica os efeitos do álcool, fazendo com que ele aja como um narcótico.

.Camomila e manjerona não devem ser usadas durante a condução, pois causam sonolência.

Óleos

Alguns óleos podem causar alergias, como citronela, sálvia, ylang ylang e óleos de verbana.

.Os óleos que se acredita serem cancerígenos é o cálamo e a sassafrás, devem ser evitados por todos.

Sal ou saliconato de metila é o ingrediente ativo da aspirina e do óleo essencial de bétula doce. Se você usa aspirina para fins medicinais, evite-a devido ao risco de overdose. Também deve ser mantido longe das crianças, pois tem um cheiro doce e é igualmente perigoso para elas.

Enquanto a lista acima é composta por óleos que podem ser perigosos em determinadas situações, existem outros que não devem ser utilizados na aromaterapia. Esses óleos podem ser cáusticos se inalados e devem ser evitados a todo custo. Esta não é uma lista abrangente, você deve pesquisar sobre qualquer óleo que planeja usar antes de comprá-lo.

Óleos que não devem ser usados na aromaterapia

.Amêndoa - Contém cianeto que, mesmo em pequenas quantidades, pode ser letal.

.Anis - Irritante para a pele.

.Arnica - Pode causar tonturas e irregularidades cardíacas.

.Bergamota - Fototóxicas, queimaduras solares graves podem ocorrer se expostas à luz solar.

.Folha de Boldo - Produz convulsões mesmo em pequenas quantidades.

.Calamus - Possui propriedades cancerígenas (causadoras de câncer) e pode causar danos nos rins e fígado.

.Cânfora - A ingestão oral pode ser tóxica.

.Cassia - Irritante para a pele e membrana mucosa.

.Casca de canela - Irritante para a pele.

.Costus - Irritante para a pele.

.Elecampane - classificado como um irritante grave para a pele.

.Erva-doce - pode causar episódios epiléticos.

.Rábano - Irritante para os olhos, pele, nariz e membrana mucosa.

.Folha de Jaborandi - Toxina oral, irritante para a pele.

.Mostarda - Irritante para a pele e as mucosas.

.Origanum espanhol - Irritante para a pele e membranas mucosas

.Pine anão - Irritante para a pele.

.Sassafrás brasileiro - banido pelo FDA como cancerígeno e pode ser tóxico mesmo em pequenas quantidades.

.Savin - Irritante para a pele.

.Southernwood - Tóxico para a pele e se tomado por via oral.

.Tansy - Pode causar convulsões, vômitos, sangramento uterino e morte como resultado de insuficiência respiratória ou de órgãos.

.Cedarleaf Thuja

.Thuja Plicata - Pode ser uma neurotoxina.

.Wintergreen - Pode irritar a pele, especialmente para aqueles com sensibilidade à aspirina. O óleo em si é venenoso.

.Sem-fim - Tóxico para o fígado e os rins, suprime a função cardíaca.

.Absinto - O consumo pode causar alucinações visuais e auditivas e dependência. Também pode causar convulsões e ser uma neurotoxina.

.Existem alguns óleos essenciais que são altamente tóxicos e nunca devem ser usados em nenhuma circunstância.

.Óleos essenciais para evitar completamente.

.Mugwart

.Poejo

.Rue

.Sábio

Seu Kit de Cuidados Básicos

9. Benefícios naturais da Aromaterapia

DISMENORREIA (CÓLICA MENSTRUAL): a massagem de aromaterapia no abdômen foi apontada como uma opção superior ao Tylenol para aliviar a cólica menstrual em meninas de ensino médio. Outro estudo, desta vez em estudantes universitárias, descobriu que a aplicação tópica de uma combinação de óleos essenciais de lavanda, Salvia sclarea e rosa foi efetiva na diminuição da gravidade das cólicas menstruais.

INSÔNIA: a fragrância da lavanda foi encontrada eficaz em vários estudos para o tratamento de insônia leve. Além das propriedades que promovem o sono, a lavanda também foi encontrada para reduzir simultaneamente a depressão em estudantes universitárias.

DESEJO ALIMENTAR EXCESSIVO: o óleo essencial de jasmim foi usado para reduzir a ânsia por chocolate.

REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA CESSAÇÃO DO FUMO: a inalação do vapor do extrato de pimenta-preta reduz os sintomas de abstinência tabágica.

DOR DEVIDO À ARTRITE: os óleos essenciais de lavanda, manjerona, eucalipto, alecrim e hortelã-pimenta, misturados em proporções de, resultaram em diminuição da dor e dos níveis de depressão em pacientes artríticos.

CÓLICA INFANTIL: a massagem aromática com óleo de lavanda foi efetiva na redução dos sintomas de cólicas infantis.

DOENÇA DE ALZHEIMER: 28 dias de aromaterapia consistindo no uso de óleos essenciais de alecrim e limão pela manhã e lavanda e laranja durante a noite, resultaram em melhora significativa na orientação pessoal relacionada à função cognitiva em pacientes com Alzheimer.

ENXAQUECAS: a inalação de óleo essencial de lavanda parece ser uma modalidade de tratamento efetiva e segura no manejo agudo de dores de cabeça devido à enxaqueca.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO: A aromaterapia usada em massagens mostrou ter valor para as mães no período pós-parto para a melhoria do estado físico e mental e para facilitar a interação mãe-bebê.

10. Incenso na Aromaterapia

Uma maneira de manter a calma caso você se sinta estressado (a), é respirar fundo. Se isso não for suficiente, às vezes sair da sala para tomar ar fresco fará algum bem.

Aromaterapia também é um ótimo calmante. Além de aplicar o óleo ou inalá-lo, a mesma coisa pode ser feita usando incenso.

A pessoa pode comprar um conjunto de palitos por menos de R$ 10,00 na loja. Estes devem ser acesos e depois colocados em um recipiente para que o perfume possa encher a sala.

O uso de incenso também é usado em outras funções. A maioria das igrejas usa incenso ou sândalo ao realizar uma cerimônia especial. Os chineses usam isso para afastar os maus espíritos ao abrir um negócio para ter um futuro próspero pela frente. Alguns estabelecimentos usam palitos de lavanda, que são muito eficazes para manter os insetos afastados.

Nem todos os tipos de paus de incenso são bons de usar. Isso ocorre porque existem produtos abaixo do padrão no mercado, que podem colocar em risco o sistema respiratório, especialmente para os asmáticos.

Isso pode ser evitado indo apenas a revendedores respeitáveis, recomendados por familiares e amigos.

Aqui estão alguns exemplos de incensos geralmente vendidos ao público.

1. O primeiro é âmbar. Eles são projetados para acalmar condições perturbadoras, que podem ajudar a estabilizar desequilíbrios no sistema de alguém.

2. O segundo é o cedro indiano, que é frequentemente usado como antidepressivo.

3. O terceiro é Jasmine. Ajuda a equilibrar os hormônios em homens e mulheres. Às vezes, isso é considerado um afrodisíaco como o chocolate, o que é ótimo para dar vida a vida sexual.

4. Em seguida é lavanda, que sempre é conhecida por fazer uma pessoa relaxar.

5. Lily às vezes é chamada de sedativo leve, pois ajuda a diminuir a frequência cardíaca e acalma os nervos.

6. Patchouli ajuda a fortalecer os nervos. Ele faz a mesma coisa que o cedro indiano; portanto, se a primeira acabar, sempre há uma alternativa, que pode ser usada como substituta.

7. Rosas promovem a cura e a sintonização espirituais. Isso é ideal tanto deitado quanto meditando na sala, o que ajudará a pessoa a se concentrar na tarefa em questão.

8. Por fim, é o Sândalo, que é muito parecido com as Rosas e ajuda a estimular as glândulas pituitária e pineal.

Esses incensos são geralmente vendidos em conjuntos. Um pacote pode conter até uma dúzia, enquanto aqueles que desejam obter um bom valor devem tentar obter o tipo que leva quatro ou cinco aromas diferentes. Isso fornecerá ao indivíduo alguns dos disponíveis no mercado, para que o cliente saiba qual deles obterá na hora de reabastecer.

Depois de algum tempo usando incenso de aromaterapia, a pessoa pode tentar outras coisas que estão disponíveis para ajudar a se sentir relaxado o tempo todo. Existem sais de banho, que podem

ser usados no banheiro, velas que também fazem a mesma coisa que o incenso.

Aromaterapia é realmente uma ótima maneira de se sentir bem novamente. Tem um nível natural alto que não tem efeitos colaterais e pode ser usado quantas vezes a pessoa desejar. A única coisa a se descobrir é qual usar, uma vez que cada tipo tem um uso específico.

Conclusão

O uso de óleos essenciais pode ser benéfico para sua saúde. Esses produtos, em sua forma natural, promovem um bem-estar geral para quem os utiliza. Em vez de usar produtos químicos complicados feitos pelo homem, você usa produtos que a natureza pretendia.

Você apenas pode manter a saúde, mas também evitar doenças como gripes e resfriados, inalando aromas adoráveis em sua casa, carro ou escritório. O uso de óleos essenciais melhorará sua saúde e elevará seu nível de energia.

Aromaterapia pode até aliviar a tensão e acalmar os nervos. Ao usar esses compostos orgânicos complexos, você pode se sentir e ter uma aparência melhor.

Além de melhorar a saúde da cabeça aos pés, o uso da aromaterapia permite evitar o uso de outros produtos perigosos.

Quando você usa receitas da natureza para combater tudo, desde diabetes a doenças cardíacas, você se livra dos efeitos colaterais dos medicamentos sintéticos.

Se você ainda precisar de tratamento com receita médica, poderá usar a aromaterapia em conjunto com eles.

Certifique-se de consultar seu médico antes de misturar qualquer produto químico ou se estiver grávida ou tiver uma condição de saúde em andamento.

Se você está apenas começando sua jornada no mundo da aromaterapia, o kit listado aqui é uma ótima maneira de começar. Ele fornece óleos comumente usados que podem ser usados em muitas receitas.

Você deve reservar um tempo para se familiarizar com os óleos que podem ser perigosos, especialmente no que se refere a seus problemas ou preocupações com a saúde. Lembre-se de que não existem duas pessoas iguais; portanto, o que é irritante para outra pessoa pode não ser o mesmo para você. Testes simples podem ajudar a determinar se você será alérgico a um óleo.

Como iniciante no campo da aromaterapia, você também deve observar as precauções de segurança e os óleos perigosos.

Alguns vendedores menos escrupulosos, especialmente online, ainda venderão coisas que você não deve usar na aromaterapia. Se você vir algo suspeito, confie em sua pesquisa e evite-a.

Depois de experimentar os benefícios dos óleos essenciais, você se perguntará como viveu sem eles. Em breve, sua casa estará livre de produtos químicos feitos pelo homem para limpar e tratar doenças.

Não subestime o poder de livrar sua casa do cheiro de água sanitária e de produtos de limpeza domésticos fortes. Imagine o que levar esses cheiros para os pulmões faz com o sistema respiratório. Agora pense em como é respirar ar fresco e saudável.

É o que acontece quando você usa óleos essenciais para manter uma casa limpa. Você e toda a sua família poderão respirar mais facilmente e se sentir melhor. Tudo isso usando óleos essenciais da natureza através da aromaterapia.

Aromaterapia é para você. Destina-se a beneficiar sua saúde e bem-estar. Todas as ferramentas necessárias são alguns óleos naturais de alta qualidade e algumas receitas. Mais importante é o conhecimento de que você não precisa fazer mal a si mesmo para manter seu corpo e sua casa livres de germes, bactérias e energia negativa.

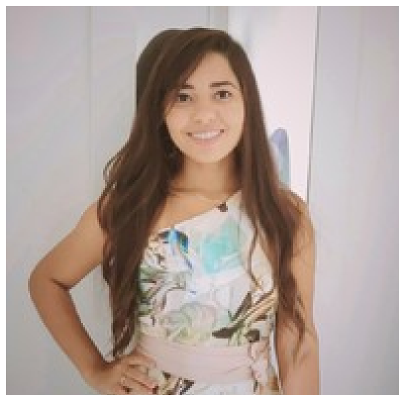
Então, encontre uma loja de alimentos naturais e comece a estocar os óleos que você gosta. Cheire a todos e veja o que o revigora. Construa um kit para iniciantes e comece a se curar com óleos essenciais. Depois de fazer isso, seu único trabalho é respirar.

Conheça mais sobre Aromaterapia e Óleos Essenciais em nossas redes:

@consultora.doterra

Sobre o autor

Lorrane Espindola



Lorrane é nascida em 1993 e foi criada no estado do Rio de Janeiro pelos avós. Formada em Administração e trilhando uma carreira na área de e-commerce encontrou na Aromaterapia e no estudo dos Óleos Essenciais uma maneira de ajudar pessoas próximas da família. Seu maior sonho é que o máximo de pessoas possível descubra os benefícios do estudo dos óleos e aplique para uma melhora do seu bem-estar.